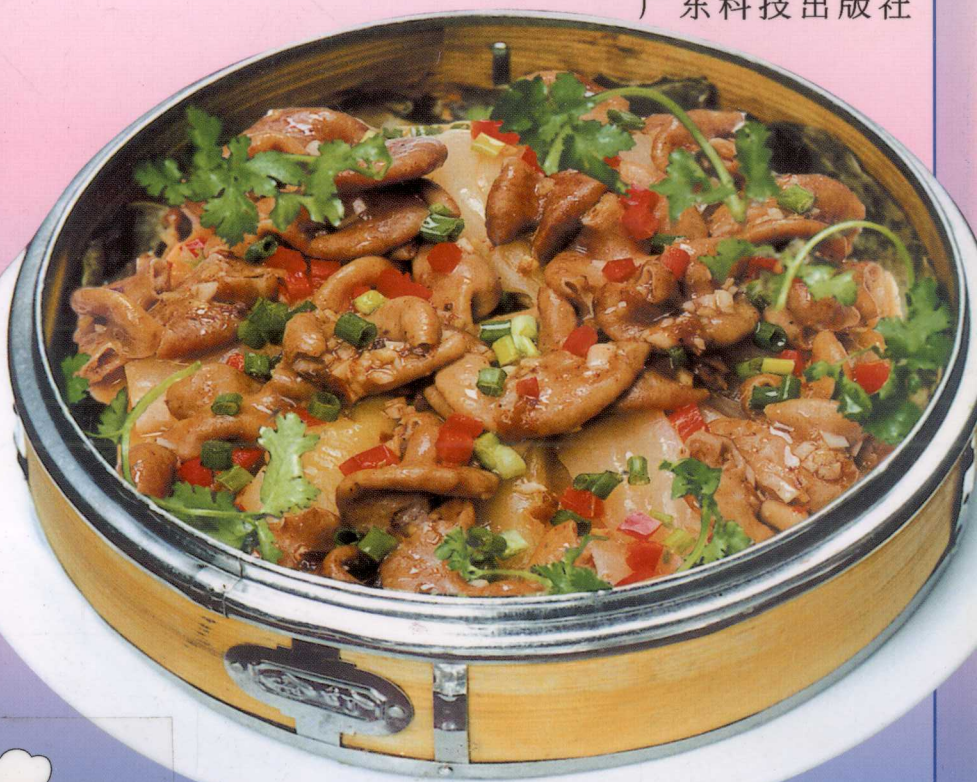


广东大排档

蒸(禽畜)

梁慧仪 杨远雄 编著

广东科技出版社



广东大排档

蒸（禽畜）

梁慧仪 杨远雄 编著



广东科技出版社
· 广州 ·



图书在版编目(CIP)数据

蒸、禽、畜 / 梁慧仪, 杨远雄编著. —广州: 广东科技出版社, 2005.1

(广东大排档)

ISBN 7-5359-2788-5

I. 蒸... II. ①梁... ②杨... III. 荤菜-菜谱-广东省 IV. TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第031032号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团

印 刷: 清远建北集团股份有限公司广州开发区印务分公司
(广州市诗书路63号 邮码: 510120)

规 格: 889mm × 1194mm 1/32 印张3 字数60千

版 次: 2005年1月第1版

2005年1月第1次印刷

印 数: 1~6000册

定 价: 18.00元

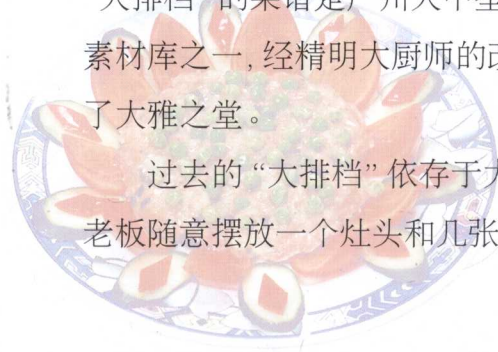
如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



序

“民以食为天，食以味为先”，中国烹饪的博大精深，体现了中国饮食文化的内涵。

“食在广州”，享誉世界。“时时都有得吃，处处都有得吃，什么都有得吃”，是“食在广州”的重要表现之一。广州的食肆多姿多彩，层次多样，其中与市民大众最为贴近的是“大排档”，它以其不拘一格、就地取材、简便易行、随季转换、价格相宜、镬气小炒、任君点唤的特点，深得市民大众喜爱，是市民大众聚餐会友的好去处之一。“大排档”菜品的灵感绝大部分来源于家庭食谱，与家庭饮食息息相关，是民间家庭饮食的现实“写照”，反映着市民大众饮食的变化，是体现市民大众饮食消费的晴雨表，也是市民大众饮食潮流的集结点和饮食时尚的重要窗口。“大排档”的菜谱是广州大中型酒楼食肆菜谱的素材库之一，经精明大厨师的改造和利用，登上了大雅之堂。



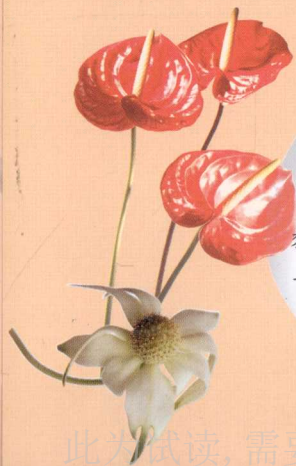
过去的“大排档”依存于大街小巷之中，小老板随意摆放一个灶头和几张小桌，“师傅”一

点火就做起生意，与当时的经济环境相适应。20世纪八九十年代以来，随着社会经济的大发展，人们生活素质不断提高，饮食要求也随之提高，“大排档”的经营也有了质的变化，入室经营已成为大排档的主流，菜品的质量有了很大的提高，菜谱的内容更为丰富多彩。

发掘和整理家庭食谱和大排档的菜谱，是梁慧仪及杨远雄多年的心愿，经广泛的收集，辛勤的写作以及凭着高超的烹饪技艺，他们整理出了这一套“大排档”食谱，以供广大市民参照烹调，供饮食业同行参考，是一件特大的好事。特此推荐给广大读者。

黎永泰

黎永泰：广东省烹饪协会副秘书长、广州市旅游学校副校长、广州美食研究中心副主任、中式烹调高级技师



目 录

1. 咸鱼蒸火腩	2	24. 怡香蒸乳鸽	48
2. 盐擦鸡	4	25. 金银蒜肉排蒸茄子	50
3. 子姜蒸鸭片	6	26. 鲜人参蒸鸡	52
4. 豉汁粉肠蒸豆腐	8	27. XO酱薄肉蒸丝瓜	54
5. 鲜沙姜蒸乳鸽	10	28. 荷兰脆瓜蒸猪腩	56
6. 紫苏蒸猪腩	12	29. 金针云耳蒸鸡	58
7. 咸鱼蒸花腩	14	30. 酸乳瓜蒸猪心蒂	60
8. 和味蒸大肠	16	31. XO酱蒸鹌鹑	62
9. 香菇蒸鸳鸯鸡	18	32. 咸蛋蒸肉饼	64
10. 豉汁蒸排骨	20	33. 腊味蒸茶花鸡	66
11. 荷塘蒸肉饼	22	34. 荷塘冲菜蒸牛肉	68
12. 荷香啤酒蒸鸡	24	35. 红枣圆肉蒸鹌鹑	70
13. 甜梅菜蒸花肉	26	36. XO酱云耳蒸花腩	72
14. 梅子蒸排骨	28	37. 荷香云腿蒸竹丝鸡	74
15. 腊肠冬菇蒸鸡	30	38. 豉汁蒸竹肠	76
16. 云耳蒸牛三星	32	39. 腊鸭腿蒸鹌鹑	78
17. XO酱花腩蒸郊笋	34	40. 蒜蓉蒸猪生肠	80
18. 冬菜蒸牛饼	36	41. 古法蒸野生鹌鹑	82
19. 茶树菇蒸猪腩	38	42. 乳香蒸BB鸽	84
20. 红枣杞子蒸花腩	40	43. 红枣蒸猪心腰	86
21. 日本乳瓜蒸鸡心	42	44. 金针云耳蒸牛肝	88
22. 鲜荷豆豉鸡	44	45. 西瓜酸蒸鸡肉	90
23. 梅子蒸鸭	46	附录 粤菜烹任用语及原料方言选释	92

1. 咸鱼蒸火腩

原料：

火腩 250 克，咸鱼 100 克，姜丝 10 克，芫荽 5 克，白糖 5 克，味精 2 克，海鲜酱油 15 克，麻油 0.5 克，胡椒粉 0.5 克，干淀粉 5 克。

制法：

1. 将咸鱼切成件；火腩斩件备用。
2. 将火腩放入窝中，放入白糖 3 克、海鲜酱油、干淀粉拌匀后，排放在碟中。然后将咸鱼用白糖、味精、麻油捞匀后排放在火腩面，面上再放上姜丝，洒上胡椒粉。
3. 将咸鱼和火腩原碟放入蒸柜，用中火蒸 8 分钟，取出，面上放芫荽便成。





2. 盐擦鸡

原料:

剖净本地靚鸡1只(约重750克), 精盐12克, 鸡精10克, 白糖3克, 姜件10克, 沙姜粉3克, 麻油0.5克, 上汤150克。

制法:

1. 将鸡肺挖清, 再把鸡腔、鸡身清洗干净后, 用干净毛巾吸干水分, 放在窝内。然后把精盐6克、鸡精、沙姜粉捞匀后, 擦匀整只鸡的内外, 姜片放入鸡腔内。

2. 原窝把鸡放入蒸柜, 蒸约12分钟至仅熟, 取出。去掉姜件, 趁热再用余下精盐擦匀鸡皮, 留下原汁。把鸡斩件, 砌回鸡形盛于碟中。

3. 烧镬, 将原汁加入上汤、麻油煮滚, 盛于碗上, 作为佐料上桌便成。





3. 子姜蒸鸭片

原料：

腌好鸭片 400 克，子姜片 100 克，红椒角 10 克，绍酒 10 克，精盐 3 克，味精 5 克，白糖 2 克，蚝油 5 克，老抽 2 克，麻油 1 克，胡椒粉 1 克，干淀粉 15 克，葱段 5 克。

制法：

1. 将鸭片、子姜片、红椒角放在窝内，加入绍酒、精盐、味精、白糖、蚝油、老抽、麻油、胡椒粉一齐拌匀，再加入干淀粉拌匀，下生油捞匀后，放在碟中，红椒角放在面上。

2. 原碟放入蒸柜用中火蒸约 8 分钟至仅熟，取出，面上放上葱段略蒸便成。





4. 豉汁粉肠蒸豆腐

原料：

鲜猪粉肠750克，豆腐两大件，小塘菜150克，姜件10克，葱条10克，青、红椒米各5克，豉汁20克，味精5克，精盐5克，白糖3克，蚝油10克，麻油0.2克，胡椒粉0.3克，绍酒5克，干淀粉10克，二汤300克。

制法：

1. 将粉肠洗净，放入滚水中略飞水，捞起放在窝中。烧镬下油，放入姜、葱爆香，放入二汤、精盐，滚后倒在已放粉肠的窝中，放入蒸柜蒸扣30分钟至炆，取出，再将粉肠切成段备用。

2. 用刀将豆腐1开4切开后，排放在碟中。将粉肠、青、红椒米和豉汁、绍酒以及余下味料拌匀，加入干淀粉再拌匀，最后排在豆腐面上。

3. 将已调好味的粉肠原碟放入蒸柜蒸7分钟，取出，将炒好的小塘菜拌在两边便成。





5. 鲜沙姜蒸乳鸽

原料：

宰净乳鸽1只（约重400克），鲜沙姜15克，冬菇件25克，葱段10克，精盐6克，味精5克，白糖2克，蚝油5克，麻油0.5克，胡椒粉1克，干淀粉12克，绍酒6克。

制法：

1. 将乳鸽斩件，洗净，鲜沙姜切成指甲形片备用。

2. 将乳鸽放在窝内，加入绍酒、沙姜片、冬菇件、精盐等味料，一齐拌匀，再放入干淀粉拌匀，下生油捞匀，放在碟中，摆回头翼。

3. 原碟放入蒸柜，用中火蒸约8分钟至仅熟，取出，面上放葱段略蒸，取出便成。





6 . 紫苏蒸猪脰

原料：

净猪脰（即猪舌头）400克，紫苏叶25克，姜片5克，红椒粒3克，葱花5克，精盐3克，味精5克，白糖3克，蚝油8克，麻油1克，胡椒粉0.5克，绍酒10克，干淀粉10克。

制法：

1. 将猪脰切片，紫苏叶切成丝，然后放在窝内，加入绍酒、精盐等调味料及姜片拌匀，放入干淀粉再拌匀，下生油捞匀后放在碟中。

2. 原碟放入蒸柜，猛火蒸约8分钟至仅熟，取出，洒上葱花、红椒米，淋上滚油便成。

